

**RESSOURCES & SENS**

**JEAN-DIDIER**

**RÉVÉLEZ  
VOS FACULTÉS  
PSYCHIQUES  
ET ÉNERGÉTIQUES**

**Un programme en 3 mois  
pour monter en vibrations**

**LEDUC**   
ÉSO

## RESSOURCES & SENS

Révélez votre potentiel, tout est déjà en vous

Échecs à répétition, rumination, stress, blocages... et si vous possédiez les ressources intérieures essentielles pour vous en libérer et vous épanouir ? Grâce au programme créé par Jean-Didier, magnétiseur et médium reconnu, vous apprendrez à ouvrir en toute sécurité votre canal intuitif et à développer vos facultés psychiques et énergétiques pour reprendre le contrôle de votre vie et suivre votre propre chemin de lumière.

### Un programme en 3 mois et un carnet de bord pour :

- Accroître votre magnétisme personnel et rayonner.
- Faire circuler vos énergies pour vous réaliser, en conscience.
- Vous libérer de vos blocages émotionnels et gagner confiance en vous.

## Un programme inédit en 3 mois pour développer vos dons !



**Jean-Didier** est un médium magnétiseur de renommée internationale. De nombreux médias font appel à lui pour son professionnalisme et son sérieux. Il est intervenu dans des émissions telles que *C dans l'air*, *C'est mon choix* ou *Le Droit de savoir*.

**17,90 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2025-0



9 791028 520250

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC**   
ÉSO

Rayon : Ésotérisme

## La collection

# Ressources & Sens

Cherchant à donner du sens à notre vie, nous nous tournons souvent vers l'extérieur et demandons aux autres de nous apporter solutions et réconfort. Or, nous avons déjà en nous tous les champs des possibles, des ressources qu'il nous suffit d'identifier et de développer. Cette collection vous y invite dès à présent.

Sophie Brarda, *Se réaliser avec le tarot*, 2021.

Carmen Folguera, *La Voie du Yi Jing*, 2021.

Dr Kristen Lamarca, *Le pouvoir des rêves lucides*, 2020.

François Lallier, *Expériences de mort imminente*, 2020.

Joëlle Portalié, *Développez vos facultés de voyance*, 2020.

Gérard Grenet, *Secrets de chaman urbain*, 2020.

Amy B. Scher, *Vous aussi, vous êtes guérisseur !*, 2020.

Lila Rhiyourhi, *Nettoyez votre énergie*, 2019.

Lila Rhiyourhi, *Vous aussi, vous êtes médium*, 2019.

Pedro Siqueira, *Vous aussi, vous avez un ange gardien !*, 2019.

Christian Bourit, *Vivez pleinement : vivez quantique !*, 2019.

Lila Rhiyourhi, *Vous aussi, vous êtes magnétiseur !*, 2018.

Carole Berger, *Les fabuleux pouvoirs de l'Ho'oponono*, 2018.

Pascal de Clermont, *Révélez le mentaliste qui est en vous !*, 2018.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com) et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu des forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Bleuenn Jaffres

Correction : Clémentine Sanchez

Mise en pages et illustrations : Elisabeth Chardin

Design couverture : Antartik / Constance Clavel

Illustration de couverture : Shutterstock

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2025-0

RESSOURCES & SENS

JEAN-DIDIER

# RÉVÉLEZ VOS FACULTÉS PSYCHIQUES ET ÉNERGÉTIQUES

LEDUC   
ÉSO



# SOMMAIRE

PRÉAMBULE.....	7
INTRODUCTION .....	11
<b>PREMIÈRE PARTIE</b>	
<b>DÉVELOPPER VOTRE MAGNÉTISME PERSONNEL.....</b>	<b>15</b>
Mon carnet de bord - 1 <sup>er</sup> mois.....	43
<b>DEUXIÈME PARTIE</b>	
<b>FAIRE CIRCULER LES ÉNERGIES .....</b>	<b>81</b>
Mon carnet de bord - 2 <sup>e</sup> mois.....	121
<b>TROISIÈME PARTIE</b>	
<b>LIBÉRER VOTRE ÉMOTIONNEL.....</b>	<b>159</b>
Mon carnet de bord - 3 <sup>e</sup> mois .....	183
CONCLUSION .....	225
BIBLIOGRAPHIE.....	226
DU MÊME AUTEUR .....	227
TABLE DES MATIÈRES .....	228



# PRÉAMBULE

**J**e suis né le 31 décembre 1958 à Rochefort-sur-Mer en Charente-Maritime. Mon père était marin-pompier. De ce fait, dans ma jeunesse, nous avons fréquemment déménagé car il était très souvent muté. Ma mère, elle, était couturière à domicile.

À l'âge de 13 ans, j'ai suivi mes parents pour une mutation à Dakar, au Sénégal. C'est à cette époque que j'ai découvert la voyance, les cartes et les tarots. En effet, c'est une voisine voyante qui m'a tiré les cartes et donné le goût de l'ésotérisme. Cette femme m'a, sans le savoir, ouvert une porte sur l'inconnu, le mystère et le développement des capacités psychiques.

Ses prédictions très justes et précises et sa façon de tirer les cartes m'ont tout de suite touché et fasciné. J'ai senti que ce domaine ne me laissait pas indifférent, mais je ne savais pas encore que ma destinée allait basculer deux ans plus tard vers ce domaine.

De retour en France, tout juste quelques mois après notre arrivée, j'ai commencé à faire des rêves prémonitoires et à « ressentir » les personnes de mon entourage. Un peu comme si je pouvais les scanner pour connaître leurs intentions. C'est ainsi que j'ai eu la vision du décès de ma mère un beau matin. Elle devait être admise quelques jours plus tard à l'hôpital pour un simple contrôle de routine. En fait, elle n'est jamais rentrée à la maison.

Cette vision m'a, à ce moment précis, complètement perturbé et déstabilisé. Je ne le savais pas encore, mais c'était aussi et surtout la médiumnité qui était en train de s'installer en moi. Il faut reconnaître qu'accepter cette transformation psychique à l'âge de

15 ans n'est pas une chose facile. D'ailleurs, durant les cinq années qui ont suivi, j'ai eu beaucoup de mal à retrouver une forme de stabilité personnelle.

Me voyant dans cet état depuis des mois, une amie m'a alors conseillé de rencontrer un médium pour m'aider à retrouver mon équilibre et comprendre ce qu'il m'arrivait. Je suis donc allé la voir et, quelle surprise quand, au bout de quelques minutes, cette médium s'est évanouie simplement en prenant mes mains. Après avoir repris ses esprits, elle m'a confirmé que j'étais bien médium et doté également d'un magnétisme exceptionnel.

Selon elle, je devais utiliser ce magnétisme pour soigner les gens car, autrement, il tournerait en vase clos dans mon organisme et m'empêcherait de trouver mon équilibre. Comme si je devais absolument m'en décharger pour retrouver ma santé.

J'ai alors commencé à lire plusieurs ouvrages sur le magnétisme et à pratiquer sur les personnes de mon entourage. En parallèle, je continuais à apprendre les cartes et surtout le tarot de Marseille.

En 1980, la libération des ondes m'a donné envie de me lancer dans l'aventure des radios libres. J'ai alors animé des émissions musicales, tout en tirant les tarots dans les couloirs de la radio à mes amis animateurs pour développer mes facultés psys. À la même époque, le médium Didier Derlich officiait sur RTL avec une émission de voyance en direct. Très vite, le directeur d'antenne a senti que je pouvais faire la même chose et m'a proposé une émission. Ça a été un succès immédiat et j'ai dû, par la même occasion, ouvrir un cabinet pour me lancer officiellement en tant que professionnel de l'ésotérisme.

Par la suite, en 1993, j'ai fait ma première émission de télévision, *Mystères* sur TF1 avec le présentateur Alexandre Baloud, puis des dizaines d'émissions pour les plus grandes chaînes françaises.

## PRÉAMBULE

D'autre part, j'ai écrit des centaines d'articles pour divers magazines en Europe sur les capacités psychiques, la médiumnité et le magnétisme, sans compter pas moins de seize livres.

J'ai également parcouru la France en long, en large et en travers pour faire des conférences et promouvoir mes ouvrages consacrés au magnétisme. Je me suis ainsi enrichi de belles expériences de partages et d'échanges.

Tout cela m'a conduit, avec le temps et les années, à conjuguer et associer le développement personnel avec le magnétisme et l'intuition. Pour moi, il est important de développer ses capacités psychiques et énergétiques, car l'un ne va pas sans l'autre.

C'est d'ailleurs cela qui m'a particulièrement donné l'envie d'écrire ce livre, pour partager avec vous mon expérience acquise depuis plus de trente ans. Je vous propose de découvrir tout cela ensemble maintenant et de vous laisser guider tout naturellement par votre intuition...



# INTRODUCTION

**À** l'école, de tout temps, on nous a enseigné toutes les matières indispensables : les mathématiques, le français, etc. Seulement, le bonheur, le bien-être ainsi que le comportement à adopter face à nos émotions n'ont jamais fait partie d'aucun programme.

Jusqu'à maintenant, seules les expériences de la vie nous ont permis de nous créer des repères pour gérer plus ou moins bien nos énergies et notre comportement face à nos émotions.

Les conséquences, vous les connaissez : échecs, soucis, rumination, difficultés de toutes sortes, manque d'énergie, somatisation, stress, blocage physique et psychologique, etc.

Toutes ces réactions sont normales, puisque notre corps réagit en permanence à des règles qu'il ne connaît pas.

Ce livre a pour but de vous apprendre à maîtriser votre corps, vos émotions, votre énergie et votre vie tout entière. Vous allez apprendre à développer vos capacités pour bien vivre et réussir à tous les niveaux : professionnel, financier, sentimental, relationnel, spirituel, et dans le domaine de la santé.

Vous y découvrirez également comment vous libérer de vos blocages émotionnels, comment transformer vos problèmes en réussites et comment retrouver un équilibre en améliorant votre confiance en vous. Vous éliminerez ainsi vos blocages, vos angoisses, votre stress et vos difficultés.

## RÉVÉLEZ VOS FACULTÉS PSYCHIQUES ET ÉNERGÉTIQUES

Pour obtenir une efficacité optimale, accordez-vous 3 mois, soit 1 mois complet pour chaque partie de votre évolution :

- 1 mois pour développer votre magnétisme personnel ;
- 1 mois pour faire circuler les énergies ;
- 1 mois pour libérer votre émotionnel.

Pour mettre en pratique les enseignements, 30 minutes par jour suffisent, dont 10 minutes consacrées uniquement à la respiration.

Lisez attentivement chaque exercice et surlignez si nécessaire les passages qui vous semblent importants.

Prenez bien soin de vous isoler dans une pièce tranquille, à l'abri du téléphone, des bruits, de la sonnette, etc.

La réussite réside dans un travail régulier et répétitif, n'oubliez jamais que vous devez vous engager entièrement dans cette transformation. Alors allez jusqu'au bout de votre changement.

Ce livre est constitué d'exercices simples, fruit de cinq ans de travail personnel et de recherches. Ils ont tous été minutieusement choisis et testés sur des personnes tout à fait ordinaires, qui ont ainsi commencé à croire de plus en plus en elles, et, jour après jour, développé leurs capacités.

Aujourd'hui marque pour vous le début de votre nouvelle vie.

Je vous souhaite bonne chance.



## MON CARNET DE BORD

À la fin de chaque partie, vous trouverez un carnet de bord afin de vous autoévaluer.

Dans la rubrique « Ma pensée du jour », je vous encourage à rester objectif et surtout honnête avec vous-même. Vous devez laisser s'exprimer vos émotions. Que ressentez-vous ? Quelle est votre humeur du jour ? Y a-t-il une progression dans votre évolution ? Gagnez-vous en confiance en vous ? Pas besoin de longs discours, exprimez juste en quelques mots ce qu'il se passe en vous jour après jour.

Quotidiennement, indiquez pour chaque exercice là où vous en êtes dans la pratique : « Je n'y arrive pas », « J'y arrive plus ou moins », « Je suis à l'aise » ou « Je suis très à l'aise ». Ainsi, vous allez pouvoir très facilement constater s'il y a des lacunes sur un exercice en particulier. Vous pourrez alors corriger le tir de vous-même et rééquilibrer le niveau. Vous êtes le seul maître à bord, alors à vous de tenir vos notes avec la plus grande fermeté.

En effet, ce livre doit être ou va devenir pour vous un véritable outil quotidien qui vous donnera le tempo sur votre évolution pour changer de vie.



## LE POUVOIR DE LA PRIÈRE

Vous trouverez aussi au fil de ces pages des textes de prières pour vous inspirer : vous savez combien la prière peut être d'une aide importante et, même si la plupart viennent du catholicisme, l'essentiel reste et restera l'intention. Sentez-vous libre de les utiliser à n'importe quel moment du programme, et même après !



**PREMIÈRE  
PARTIE**

DÉVELOPPER  
VOTRE  
MAGNÉTISME  
PERSONNEL



# LA RESPIRATION ABDOMINALE POSITIVE

**L**a respiration abdominale positive est l'un des grands secrets des pouvoirs magiques des occultistes.

On dit que leurs pouvoirs, leur magnétisme en apparence « surnaturel », ils les doivent à la connaissance de ce secret et à l'usage intelligent de l'énergie qu'ils peuvent littéralement « stocker » de cette façon.

En effet, les occultistes représentent l'ensemble des arts et sciences occultes comme l'alchimie, l'astrologie, la magie, les arts divinatoires et tout ce qui touche de près ou de loin au non-visible. Ils ont l'habitude de manipuler et transformer les énergies pour en faire un peu ce qu'ils veulent.

Que les énergies se trouvent sous forme créative ou sous forme physique, tout est énergie et tout passe par l'énergie. Elle est vitale et à la base de la création. C'est donc pour cela qu'il est indispensable de démarrer les exercices par la mise en route de votre système énergétique, afin d'assurer une bonne répartition des énergies dans votre corps.

Il est donc très utile et important de développer votre magnétisme personnel positif, car il est étroitement lié à votre propre énergie. Pas d'énergie, pas de magnétisme. C'est aussi simple que cela. Plus vous ferez d'exercices fondés sur les énergies, plus vous augmentez votre capital magnétique et stockez l'énergie comme les occultistes.

À ce sujet, je vous recommande d'ailleurs de toujours pratiquer les exercices dans la même pièce, car elle se chargera elle aussi de votre magnétisme et facilitera ainsi la mise en route de vos énergies. Vous vous rechargez comme si vous rechargez des batteries.

Cela vous donnera également la motivation pour aller au bout de chaque étape. Vous ne pouvez pas concevoir de manquer d'énergie pour finir un exercice, on est bien d'accord ? Tout comme vous faites le plein de votre voiture avant un long voyage, vous faites le plein d'énergie pour aller au bout de votre objectif.

Pour démarrer, la formule idéale serait de faire des respirations entre 5 et 10 minutes chaque jour pendant 1 mois.

Ensuite, 10 minutes chaque matin, tous les jours de votre vie. Ou à chaque événement qui vous semblera difficile.

Faites cet exercice de respiration le matin, avant de commencer votre journée de travail. Vous aurez ainsi une sensation de force accrue et de pleine forme qui vous aidera à passer une excellente journée.

Attention ! Pas plus de 10 minutes quotidiennes, vous risqueriez d'avoir des étourdissements si vous n'êtes pas habitué.

J'attire votre attention sur deux faits très importants : il faut que vos exercices de respiration abdominale soient réguliers, sans à-coups, et, surtout, vous devez gonfler votre abdomen à l'inspiration et le vider à l'expiration.

Vous devez également toujours inspirer et expirer la même durée et uniquement par le nez. Exemple : j'inspire pendant 6 secondes, j'expire pendant 6 secondes sans pause ni rétention d'air.

## DÉVELOPPER VOTRE MAGNÉTISME PERSONNEL

Premier temps : tenez-vous droit ou assis sur une chaise ou en tailleur les mains sur le ventre. Inspirez par les narines posément et de façon continue. Remplissez votre abdomen – gonflez votre ventre. Votre inspiration doit être ininterrompue, votre abdomen tout entier étant dilaté dans un mouvement continu, uniforme.

Second temps : expirez lentement, en maintenant votre poitrine bien droite, videz à fond votre abdomen – dégonflez votre ventre. Prenez une nouvelle inspiration en tâchant d'éviter toute saccade, toute discontinuité dans le mouvement. Puis expirez lentement comme précédemment et ainsi de suite. Faites cela pendant 10 minutes.

### **LA RESPIRATION ABDOMINALE POSITIVE**



Maintenant, je vous propose, à partir d'aujourd'hui et pendant 1 mois, de travailler votre magnétisme personnel positif.

À cette phase de votre évolution, il est important, voire indispensable, de développer votre magnétisme personnel, car il est l'élément moteur de votre vie spirituelle, mais également de votre vie physique :

- C'est lui que l'on appelle également « énergie vitale », ou *prâna* en sanskrit. L'air que l'on respire se transforme dans notre corps en magnétisme personnel positif. C'est le combustible indispensable à la vie. C'est pourquoi il est important de pratiquer la respiration abdominale positive.
- C'est lui qui anime en vous le besoin, l'envie de vous battre, et qui permet de puiser au plus profond de vous pour trouver les ressources nécessaires pour obtenir la réussite d'un projet, d'un travail ou le retour à la santé.
- C'est lui qui vous permet également d'influer sur le comportement ou les décisions que certaines personnes peuvent être amenées à prendre à votre égard.

Grâce à lui, demain, vous serez : dynamique, entreprenant, combatif, sûr de vous.

Tout le monde sait qu'il ne sert à rien de se rendre à un rendez-vous quand on n'y croit pas et que l'on pense, à tort, perdre son temps. Le pessimisme, le manque de confiance en soi et le manque d'énergie attirent le négatif.

À l'opposé, la joie de vivre, la confiance en soi et l'optimisme apportent un rayonnement complètement différent que l'on appelle « énergie positive » ou « magnétisme personnel ».

C'est seulement quand vous êtes en possession de cette énergie et d'une bonne respiration abdominale positive que vous pouvez obtenir la force nécessaire pour influencer sur les décisions des autres.

Imaginez maintenant la nouvelle direction que pourrait alors prendre un entretien important pour un nouveau poste, une embauche, la signature d'un contrat. C'est l'assurance de ne plus passer à côté des moments importants de votre vie ou de votre carrière.

Une seule exigence, faire chaque exercice chaque jour pendant au moins 10 minutes.

Vous n'avez rien de complexe à faire, rien d'extraordinaire, seulement rassembler votre confiance en vous et pratiquer quotidiennement.

Pour développer votre magnétisme personnel positif, comme son nom l'indique, vous devez être positif. Vous devez donc chasser toute idée négative de votre tête et utiliser les exercices qui suivent uniquement à des fins positives.

# RÉVEILLER VOTRE MAGNÉTISME PERSONNEL

**A**vant toute chose, assurez-vous de ne pas être dérangé dans vos exercices par le téléphone ou la visite de quelqu'un.

Installez-vous sur une chaise ou en tailleur, le dos bien droit.

Décontractez-vous et faites le vide en vous. Pensez à l'énergie qui est présente dans votre corps et appelez-la en frottant vigoureusement vos mains l'une contre l'autre pendant 1 à 2 minutes.

Très rapidement, vous allez sentir de la chaleur dans le creux de vos mains, puis, quand vous cesserez les frottements, des fourmillements ou des picotements envahiront vos doigts. Cette manifestation est normale et indique que votre magnétisme est prêt à agir selon vos besoins.

Maintenant, tendez les bras bien droit devant vous, les paumes de main face à face avec un écartement approximatif d'1,50 mètre. Dans cette position, imaginez un rayon laser ou un faisceau lumineux très puissant partant de la paume de la main droite et allant rencontrer la paume de la main gauche. Surtout, prenez votre temps pour bien vous représenter cette image dans votre esprit.

Une fois cette image mentale obtenue, vous devez tout doucement et progressivement rapprocher vos deux mains l'une de l'autre.

Au fur et à mesure, vous allez sentir la présence du magnétisme sous la forme d'une résistance. En effet, à partir d'une certaine distance – qui sera variable pour chaque individu –, vous allez vous retrouver bloqué comme si vos mains ne pouvaient plus s'approcher l'une de l'autre. Cet espace peut varier de la grandeur d'une balle de tennis à celle d'un ballon de foot.

Sachez que vous devez faire cet exercice au moins deux fois par jour pendant 1 mois.

Vous constaterez alors par vous-même vos progrès, car plus votre énergie magnétique personnelle positive sera grande, plus l'espace entre vos paumes de main deviendra grand.

Je dois ici vous rassurer : si vous ne sentez aucune résistance au début de vos exercices, ne vous inquiétez pas. Cela ne signifie en aucun cas que vous ne possédez pas d'énergie magnétique personnelle positive. C'est simplement la manifestation d'un magnétisme personnel complètement endormi. À vous de le réveiller par la pratique assidue de cet exercice.



# ACCENTUER VOTRE MAGNÉTISME PERSONNEL

**L'**autosuggestion permet de se motiver et de s'encourager. Cette technique est très utilisée dans le milieu du sport de très haut niveau. Vous avez sûrement déjà entendu ou vu un grand tennisman en finale de tournoi de Roland-Garros se parler à lui-même à haute voix pour se donner du courage.

Il n'est pas rare d'entendre sur les courts : « Oui, c'est bien, continue », « Allez, encore un petit effort, tu vas gagner » ou encore : « Oui, voilà, c'est comme cela qu'il faut jouer. »

La plupart du temps, entendre une personne se parler à elle-même fait sourire parce que nous n'y sommes pas habitués. Pourtant, les champions ne s'y trompent pas et les caméras de télévision ne les empêchent absolument pas de pratiquer l'autosuggestion.

Au cours de chaque exercice, et plus précisément au moment où vous visualisez le rayon laser qui relie vos deux paumes de main, prononcez plusieurs fois à haute voix cette phrase :

« Je projette mon magnétisme positif entre mes mains. »

Cette action aura pour effet de renforcer votre pouvoir et d'imprimer un message positif dans votre subconscient.

Grâce à cet exercice, vous allez de jour en jour sentir votre énergie s'amplifier. Vous allez devenir plus combatif et vous sentir toujours prêt à affronter n'importe quelle difficulté.

Par ailleurs, le développement de votre énergie magnétique positive renforcera l'action des exercices à effectuer pendant les 3 mois.

Notez bien que plus l'écart entre vos deux paumes de main sera grand, plus vous serez à même d'accomplir des choses de plus en plus importantes.